

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. Астафьева»

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина  
Выпускающая кафедра теоретических основ физического воспитания

Иптышева М.А.  
Выпускная квалифицированная работа

Тема: Развитие ловкости вратарей в возрасте 9-10 лет.

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование,  
Профиль Физическая культура

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ  
Зав. кафедрой д.п.н., профессор Сидоров Л.К.

---

Руководитель  
к.п.н., доцент каф. ТиМСД, Бувевич В.П.  
Дата защиты \_\_\_\_\_  
Обучающийся Иптышева М.А. \_\_\_\_\_  
Оценка \_\_\_\_\_

Красноярск 2016

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
1. РАЗВИТИЕ ЛОВКОСТИ ВРАТАРЕЙ	
1.1 Анатомо-физиологические особенности развития детей 9-10 летнего возраста.....	5
1.2 Методы развития ловкости детей младшего школьного возраста.....	11
1.3 Характеристика игры вратаря.....	25
2. МЕТОД И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	
2.1 Методы исследования.....	28
2.2 Организация исследования.....	32
3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЯ	
3.1 Разработка и применение методики развития ловкости у вратарей 9-10 лет.....	34
3.2 Результативность показателей ловкости.....	38
Выводы.....	45
Практические рекомендации.....	47
Список используемых источников.....	48

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования.** Современный уровень развития футбола предъявляет высокие требования к физической подготовленности футболистов, одной из сторон которой являются ловкость. В ряде видов спорта, в том числе в футболе, методика воспитания ловкости нуждается в дальнейшем совершенствовании. По данным ряда исследований, юные футболисты значительно уступают в уровне развития ловкости представителям других видов спорта.

Особенно важно существенно повысить уровень подготовленности юных вратарей футболистов в том возрасте, в котором закладывается фундамент их спортивного мастерства, в частности следует обратить внимание на младший школьный возраст - возраст формирования всех основных систем жизнеобеспечения, их совершенствования. В этот период происходит активная морфологическая перестройка организма, интенсивно происходит психическое развитие, адаптация к внешней среде физиологических систем, в едином комплексе развиваются нервная система и двигательный аппарат.

Младший школьный возраст является особенно благоприятным для закладки физических навыков, умений, способностей детей[37,с.215].

Очевидно, искать резервы повышения эффективности тренировочного процесса следует в учете особенностей индивидуального развития юных футболистов при совершенствовании физических качеств[6,с.41].

В связи с этим, исследования, посвященные анализу развития ловкости у юных вратарей , а также разработка дифференцированной методики развития двигательных качеств юных футболистов, являются актуальными направлениями в теории и методике футбола[23,с.112].

**Цель исследования:**– определение, теоретическое обоснование и применение методики развития ловкости вратарей 9-10 лет.

**Объект исследования:**- процесс развития ловкости у вратарей 9-10 лет.

**Предмет исследования:**- методика развития ловкости у вратарей 9-10 лет.

**Задачи исследования:**

1. В ходе анализа литературного обзора, рассмотреть анатомо-физиологические особенности развития детей 9-10 летнего возраста и изучить специфику развития ловкости у вратарей 9-10 лет

2. Определить физическую подготовленность спортсменов футболистов

3. Разработать и применить методику развития ловкости у вратарей 9-10 лет в педагогическом эксперименте.

**Гипотеза исследования:** научно обоснованная и разработанная методика для развития ловкости юных футболистов позволит повысить общий уровень спортивного мастерства футболистов и определит ее эффективность.

**Методы исследования:** анализ научно-методической литературы, контрольные испытания, педагогический эксперимент, методы математической статистики (t-критерий Стьюдента).

# 1.РАЗВИТИЕ ЛОВКОСТИ ВРАТАРЕЙ

## 1.1 Анатомо-физиологические особенности развития детей 9-10 летнего возраста

Этот период характеризуется ускоренными процессами психического развития и формированием целенаправленного поведения на фоне продолжающихся морфофункциональных перестроек организма. При этом темп и характер этих перестроек определяют индивидуальную динамику психического развития.

После завершения полуростового скачка и до начала пубертатного скачка отмечаются самые низкие темпы роста длины и массы тела. Увеличение длины и массы тела происходит таким образом, что ребенок «вытягивается», продолжает снижаться относительное содержание подкожного жира. Отчетливо начинают проявляться индивидуально-типологические конституциональные особенности телосложения. По пропорциям тела ребенок уже очень похож на взрослого, хотя по сравнению с полностью сформированными юношами и девушками его ноги еще относительно короче, у мальчиков более узкие плечи, а у девочек - бедра. Продолжается смена молочных зубов на постоянные.

Абсолютные размеры черепа практически уже не отличаются от размеров черепа взрослых, причем черепные кости полностью сращены, и дальнейшее развитие мозга может идти только путем качественных преобразований и усложнения его структуры. Позвоночник продолжает расти, завершается формирование его изгибов, поэтому в этом возрасте столь важно обращать внимание на осанку: в случае ее нарушения исправить положение дел в дальнейшем будет значительно сложнее. В этом плане очень важно удержание гигиенически правильной позы во время уроков, при чтении, просмотре телевизионных передач и т.п. Объем статической нагрузки, вызванной социальными условиями современной жизни, в этот период

резко возрастает, и это требует принятия специальных мер со стороны родителей, учителей и врачей для профилактики сколиозов и других нарушений опорно-двигательного аппарата. Развивающееся плоскостопие в этот период еще можно преодолеть с помощью специальных упражнений и массажа.

Скелетные мышцы ребенка вновь существенно меняются, обеспечивая очень высокую подвижность и неутомляемость (при условии смены режимов мышечной деятельности). У детей в возрасте 8—10 лет наиболее интенсивна игровая активность, сочетающаяся с повышенной двигательной активностью. Во всех органах и системах происходят морфофункциональные преобразования, создающие благоприятные условия для осуществления больших объемов мышечной работы за счет функционирования аэробного источника энергии. Важно подчеркнуть, что только к этому возрасту морфофункциональное развитие ребенка достигает такого уровня, который способствует длительному поддержанию работоспособности.

Динамика работоспособности в младшем школьном возрасте отражает возрастающую надежность функционирования организма ребенка. При циклической работе ногами, в зоне большой мощности (при пульсе 160—170 уд/мин) объем выполняемой работы у детей в период от 7 до 10 лет возрастает в 4 раза и составляет в 10-11-летнем возрасте примерно 40 кДж.

Дети в возрасте 7-10 лет уже в состоянии длительно, устойчиво (стационарно) поддерживать функциональную активность. Естественный механизм, помогающий развитию этих возможностей, - спонтанная игровая деятельность. В ней создаются определенные условия для формирования мотивов целенаправленного поведения. Младший школьный возраст сенситивен для формирования способности к длительной целенаправленной деятельности - как умственной, так и физической. Оптимальное удовлетворение

двигательных потребностей как на уроках физической культуры, так и во внеурочное время содействует развитию основных двигательных качеств. Это доказывается, в частности, результатами исследования возрастной динамики общей выносливости и педагогическими экспериментами, в которых выносливость детей 7—9 лет удавалось повысить в 2 раза за счет специальной организации занятий на уроках физической культуры. При этом сами дети предпочитают игры, развивающие ловкость и скоростно-силовые качества.

Обменные процессы в этом возрасте достаточно стабильны. Интенсивность окислительного метаболизма (обмен веществ) по сравнению с предыдущим возрастом снижается и составляет 1,4 Вт на 1 кг массы тела в покое. В повседневной деятельности обменные процессы протекают примерно в 2 раза быстрее, чем в покое. Таким образом, за сутки организм ребенка расходует 8 МДж энергии (1800 ккал). Однако это средняя цифра. Детальное изучение индивидуальных особенностей метаболизма и потребности в пище показывает, что у разных детей в этом возрасте потребности в энергии могут составлять от 4 до 12 МДж/сут, т.е. 1000—3000 ккал/сут. Столь большие индивидуальные различия появляются после завершения полуростового скачка. Они связаны с индивидуальными различиями во внутренней организации обменных процессов и совершенно нормальны. Именно на этих различиях базируется необходимость выявления рациональных норм питания. Практика показывает, что далеко не всегда количество необходимой пищи совпадает с количеством потребляемой пищи. Чаще всего такое несоответствие возникает как результат неадекватных пищевых привычек, возникших под влиянием взрослых. Именно в этом возрасте начинает отчетливо проявляться избыточный вес, связанный с тем, что излишек потребляемой с пищей энергии не используется в обменных процессах, а откладывается в виде жира.

Быстрое развитие выносливости и способности поддерживать стационарные состояния вообще связано в первую очередь с расширением резервных возможностей большинства функций. Возрастное снижение интенсивности обменных процессов и параллельное уменьшение активности транспортных систем (частоты сокращений сердца и дыхания и т.п.) в покое определяет снижение нижней границы (базального уровня) функционального диапазона. С другой стороны, это отражает экономизацию функций, а с третьей - обеспечивает расширение функционального диапазона, так как максимальный уровень сохраняется весьма высоким. Так, максимальная частота сокращений сердца у детей этой возрастной группы по-прежнему достигает 200—210 уд/мин. В то же время в покое у мальчиков 7 лет она составляет 91,2 уд/мин, а к 10 годам снижается до 78,7 уд/мин. Немалую роль в этом возрасте играет увеличение ударного объема сердца и дыхательных объемов, что значительно расширяет резервные возможности организма в условиях напряженной деятельности и адаптации.

Продолжает формироваться согласованность функционирования систем энергообеспечения. Высокая потребность в кислороде характерна не только для мышечной ткани, но и для тканей внутренних органов и мозга. Так, мозг ребенка в этом возрасте примерно в 2 раза интенсивнее потребляет кислород, чем мозг взрослого, и это обеспечивается соответствующим кровоснабжением. У детей выше интенсивность окислительных процессов также в печени, желудочно-кишечном тракте, почках и других органах. Повышенная потребность органов и тканей детского организма в кислороде обуславливает своеобразную организацию функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Хотя экономичность работы кровообращения и дыхания в младшем возрасте еще не так велика, как у взрослых, их согласованность очень высока.



В младшем школьном возрасте совершенствуется и терморегуляция. Формируются механизмы физической терморегуляции, т. е. способность организма поддерживать постоянство температуры тела не за счет производства добавочного тепла, а за счет ограничения теплоотдачи через поверхность кожи. К 10 годам у ребенка этот механизм настолько сформирован, что по своей эффективности мало отличается от подобного механизма у взрослого.

Таким образом, все элементы, составляющие сложнейшую функциональную систему аэробного энергообеспечения функций организма, «пригнаны» друг к другу и взаимодействуют оптимальным образом. Ясно, что такая тонкая регуляция взаимодействия физиологических процессов не может быть реализована без соответствующего уровня зрелости и тренированности центрального аппарата управления.

Возраст 7—10 лет можно считать оптимальным для формирования произвольных движений. Подавляющее большинство точностных реакций организовано как комбинация быстрого и медленного движения. В 10 лет происходит окончательное освоение растущим организмом более совершенного физиологического механизма программирования движений, обеспечивающего возможность предварительного учета не только пространственного, но и временного фактора - механизма центральных команд. Подавляющее большинство точностных реакций 10-летних детей организовано по типу быстрых движений.

Формирование центральных механизмов управления движениями в 7- 10 лет идет на фоне онтогенетического развития самих движений, которые становятся одновременно более дифференцированными и интегрированными, и в то же время более стабильными и менее зависимыми от влияния различных факторов.

Очень важный момент в онтогенетическом развитии

центрального механизма управления движениями отмечен у 9-летних детей: появление первичных (предварительных) коррекций. Это не просто выработка пространственной программы движения, что наблюдалось уже у детей 7-летнего возраста, а программирование движения и в пространстве, и во времени. У детей в 9 лет отмечается самый высокий по сравнению с таковым у детей всех изученных возрастов показатель точности реакций.

Возраст 9 лет характеризуется тем, что механизм кольцевого регулирования достигает наибольшего совершенства и вместе с тем на смену ему уже приходит более сложный, но и более экономичный механизм центральных команд. В 10 лет этот механизм можно считать освоенным. Появляется возможность реализации нового класса движений, качественно иначе строящихся и иначе управляемых, резко увеличивается скорость двигательных реакций. Например, продолжительность выполнения отдельных движений при письме сокращается почти в 3 раза. Однако механизм центральных команд у детей этого возраста еще далек от совершенства. Можно считать, что часть движений (наиболее быстрых) у 10-летних детей уже организуется по типу баллистических: за счет значительного начального ускорения достигается высокая скорость, движение на значительной части своей амплитуды выполняется с большой, почти постоянной скоростью, остановка обеспечивается резким нарастанием отрицательного ускорения. Тем не менее различие между баллистическими движениями взрослого человека и ребенка 10 лет очевидно: для ребенка характерны грубые ошибки в движениях, а движения взрослого более точны. [1, с.367-273]

## **1. 2 Методы развития ловкости детей младшего школьного возраста**

При развитии координационных способностей используют разнообразные методические приемы, предлагаемые учеными Л.П. Матвеевым и Е.Н. Вавиловым:

1. Применение необычных исходных положений.
2. Изменение скорости или темпа движений, введения разных ритмичных сочетаний, различной последовательности элементов.
3. Смена способов выполнения упражнений:
  - метание сверху, снизу, сбоку;
  - прыжки на одной, двух ногах, с поворотом;
  - использование предметов различной формы и массы;
  - выполнение согласованных действий.

Для развития координационных способностей в физическом воспитании и спорте используют следующие методы:

- игровой;
- соревновательный;
- стандартно-повторного упражнения;
- вариативного упражнения.

В системе физического воспитания игровой метод используется для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач.

Сущность игрового метода заключается в том, что двигательная деятельность занимающихся организуется на основе содержания, условий и правил игры.

Основными методическими особенностями игрового метода являются:

- 1) комплексное развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков, так как в

процессе игры они проявляются не изолированно, а в тесном взаимодействии; в случае же педагогической необходимости с помощью игрового метода можно избирательно развивать определенные физические качества (подбирая соответствующие игры);

2) наличие в игре элементов соперничества требует от занимающихся значительных физических усилий, что делает ее эффективным методом воспитания физических способностей;

3) широкий выбор разнообразных способов достижения цели, импровизационный характер действий в игре способствуют формированию у человека самостоятельности, инициативы, творчества, целеустремленности и других ценных личностных качеств;

4) соблюдение условий и правил игры в условиях соревнования дает возможность педагогу целенаправленно формировать у занимающихся нравственные качества: чувство взаимопомощи и сотрудничества, сознательную дисциплинированность, волю, коллективизм и т.д.;

5) присущий игровому методу фактор удовольствия, эмоциональности и привлекательности способствует формированию у занимающихся (особенно у детей) устойчивого положительного интереса и деятельного мотива к физкультурным занятиям [22,с.106].

В отличие от игрового метода в соревновательном методе заключается выполнять упражнения в форме соревнований. Сущность метода заключается в использовании соревнований в качестве средства повышения уровня подготовленности занимающихся. Обязательным условием соревновательного метода является подготовленность занимающихся к выполнению тех упражнений, в которых они должны соревноваться.

В практике физического воспитания соревновательный метод проявляется:

1) в виде официальных соревнований различного уровня

(Олимпийские игры, чемпионаты мира по различным видам спорта, первенство страны, города, отборочные соревнования);

2) как элемент организации урока, любого физкультурно-спортивного занятия, включая и спортивную тренировку [25,с.102].

Соревновательный метод позволяет:

- стимулировать максимальное проявление двигательных способностей и выявлять уровень их развития;
- выявлять и оценивать качество владения двигательными действиями;
- обеспечивать максимальную физическую нагрузку;
- содействовать воспитанию волевых качеств.

При разучивании новых достаточно сложных двигательных действий применяют стандартно-повторный метод, так как овладеть такими движениями можно только после большого количества повторений их в относительно стандартных условиях.

По мнению Л.П. Матвеева и Е.Н. Вавиловым, главным методом развития ловкости является метод вариативного (переменного) упражнения.

Его подразделяют на два варианта:

- метод строго-регламентированного;
- не строго регламентированного упражнения.

К методам строго-регламентированного упражнения, можно отнести (условно) 3 группы методических приемов, (выше указанных):

1. приемы строго заданного варьирования отдельных характеристик или всей формы привычного двигательного действия;
2. приемы выполнения привычных двигательных действий в непривычных сочетаниях:

- «зеркально» выполнение упражнений (смена и маховой ноги в прыжках в высоту и длину с разбега; броски в ведение мяча «не

ведущей» рукой и т.д.;

- усложнение привычного действия;
- комбинирование двигательных действий.

**3.** Приемы введения внешних условий, строго регламентирующих направлений и пределы варьирования:

- использование сигнальных раздражителей, требующих срочной перемены действий;
- усложнение движений с помощью заданий;
- совершенствование техники двигательных действий после дозированной физической нагрузки;
- выполнение упражнений в условиях ограничивающих или исключаящих зрительный контроль (ведение, передачи и броски мяча в кольцо).

**4.** Методы не строго регламентированного варьирования предполагают такие приемы:

- игровое варьирование, связанное с использованием игрового и соревновательного методов;
- варьирование, связанное с использованием необычных условий естественной среды (бег, бег по пересеченной местности, прыжковые упражнения) [22,с.125].

При применении методов вариативного (переменного) упражнения необходимо учитывать следующие правила:

- 1.** использовать небольшое количество (8-12) повторений разнообразных физических упражнений;
- 2.** многократное их повторение, изменяя отдельные характеристики и двигательные действия в целом, изменяя условия осуществления этих действий.

Методы строго регламентированного варьирования должны занимать больше места при формировании ловкости в младшем

школьном возрасте.

Для развития ловкости у детей этого возраста очень эффективны игровой и соревновательный методы. Игровой метод с дополнительными заданиями и без них, предусматривает выполнение упражнений либо в ограниченное время, либо в определенных условиях, либо определенными двигательными действиями. Поэтому целесообразно включать регулярно в уроки физкультуры разные подвижные игры, эстафеты с направленным развитием ловкости и других физических качеств.

Необходимо учитывать особенности регулирования нагрузок и отдыха в упражнениях, специально ориентированных на улучшение развития ловкости: их число и частоту повторений в рамках каждого отдельного занятия целесообразно доводить лишь до таких величин, которые не исключают успешного преодоления координационных трудностей [47,с.136].

В количественном процессе воспитания способностей, от которых зависит точность движений, лишь условно выделить отдельные стороны. Л.П. Матвеев выделяет особенности проявления «чувства пространства» в двигательной деятельности. Он подчеркивает, что «восприятие пространства» и оценка пространственных параметров движений тесно связаны с активным включением «мышечного чувства», отсюда понятно, что совершенствование «чувства пространства» в процессе физического воспитания осуществляется в единстве с совершенствованием способности соблюдать заданные пространственные параметры движений. Автор отмечает ведущую роль в совершенствовании «чувства пространства» и повышении степени пространственной точности движений:

- четкую постановку и реализацию системы заданий с последовательно возрастающими требованиями к точности

дифференцировок (различий) при оценке пространственных условий действий и к точности управления

движениями в пределах заданных пространственных параметров.

Иначе говоря, чтобы выполнить действие в точном соответствии с заданными пространственными параметрами, надо:

- чтобы движения были точными:

а) по времени;

б) по величине прилагаемых усилий

Профессор В.И. Лях в своих работах выделяет основной методический подход на совершенствование этой способности: системное выполнение заданий, содержащих последовательно возрастающие требования к скорости и точности ориентирования в пространстве.

Автор предлагает наиболее типичные упражнения на ориентирование в:

- ходьба, бег, ведение мяча (рукой, ногой) по линии и разметкам;

- прыжки через гимнастические круги, палки, расположенные на различном расстоянии друг от друга;

- бег с преодолением препятствий и т.д.;

- почти все игровые упражнения (особенно с несколькими мячами и участками).

Одним из слагаемых комплексного процесса воспитания ловкости является воспитание способности поддерживать равновесие тела, балансировать в статических и динамических положениях, обусловленных жизненными различными ситуациями (статические упражнения – стойки в спортивной гимнастике; динамические – бег, прыжки и др.).

В физическом воспитании существует несколько методических



приемов для совершенствования статистического и динамического равновесия:

1. Для поздно статического равновесия:

- удлинение времени сохранения позы;
- исключение зрительного анализатора;
- уменьшение площади опоры;
- введение неустойчивой опоры;
- введение сопутствующих движений.

2. Для динамического равновесия:

- упражнения с изменяющимися внешними условиями (рельеф, расположение и др.)
- упражнения для тренировки вестибулярного аппарата (качели).

Основной путь совершенствования способности сохранять равновесие, выполнения последовательно усложняющихся заданий.

Обучение упражнениям в равновесии необходимо начинать с принятия правильного положения (плечи развернуты, голова прямо). При передвижении по снаряду следует контролировать взглядом ближайшие 1-1,5 м поверхности бревна.

Нужно обучать учащихся элементами самостраховки, научить правильным, элементам игры и соревнования (кто больше удержит равновесие в положении «ласточка», чья команда до команда добьется более устойчивого соскока т.д.) – все это повышает качество движений.

Для закрепления разучиваемых упражнений следует выполнять:

- а) движения не только в начале, но и в конце урока, после значительной нагрузки;
- б) упражнения в играх, эстафетах, соревнованиях, комплексах утренней зарядки и домашних заданиях;
- в) правильно освоенные движения на «результат».

Способность быстро перестраивать двигательную деятельность у детей младшего возраста является очень важной. Способность к перестроению это «умение быстро преобразовывать выработанные формы двигательных действий или переключаться от одних к другим соответственно меняющимся условиям».

В теории и методике физического воспитания это способность рассматривается как одна из двух основных способностей, характеризующих ловкость и сейчас она представляется одной из важнейших обобщенных координационных способностей человека.

Ребенок быстрее и эффективнее перестраивает двигательные действия в одних условиях, способен так же эффективно перестраивать их в других, подобных условиях, внезапно изменившейся обстановки. Наряду с этим следует различать специфические проявления в данной способности.

Для формирования этой способности наиболее пригодны упражнения, требующие быстрого, подчас мгновенного реагирования на внезапно меняющуюся обстановку. Это аналитические и синтетические координационные упражнения подвижных и спортивных игр.

При выполнении определенных двигательных действий, в частности, сложных в координационном отношении, непривычных или осуществляемых впервые, непроизвольно повышается напряжение мышц, которые непосредственно не участвуют в данных движениях. Излишнее мышечное напряжение и недостаточное расслабление приводит к тому, что обозначается

Предупреждение и устранение излишней мышечной напряженности это не эпизоды, одна из стержневой линии в обучении двигательным действиям и воспитании основных физических качеств.

Непременным условием предупреждения и преодоления мышечной напряженности является формирование адекватной

установки на расслабление, которая предусматривала бы как необходимую степень расслабления мышц в состоянии покоя, так и по возможности свободное, раскрепощенное выполнение двигательных действий. Для выработки такой установки нужны систематические подкрепления ее, достаточно частое напоминание о значении расслабления. Важнейшую роль в совершенствовании способности к произвольному расслаблению мышц на первых этапах физического воспитания играет овладения системой специально направленных упражнений, получивших название «упражнения в расслаблении», а затем регулярное применение их в сочетании с другими упражнениями и использование методических приемов, способствующих исключению излишней напряженности при выполнении двигательных действий (по Л.П. Матвееву). Упражнения на расслабление можно разделить на 4 группы:

- 1-включает упражнения, требующие быстрого перехода мышц от напряженного к расслабленному состоянию;
- 2-упражнения, в которых напряжение одних мышц сочетается с расслаблением других (например, напрячь мышцы правой ноги и расслабить левой, напрячь мышцы правой руки и левой ноги и т.п.);
- 3-упражнения, в которых требуется поддерживать движения по инерции расслабленной части тела за счет движений других частей;
- 4-упражнения, в процессе выполнения, которых рекомендуется самостоятельно определять моменты отдыха для расслабления мышц, участвующих в работе.

Выполняя упражнения на расслабление, необходимо следить, чтобы напряжение мышц сочеталось со вздохом и задержкой дыхания, расслабление-с активным выдохом.

В.И. Лях рекомендует уменьшить координационную

напряженность с:

- заострять внимание учащихся на необходимости выполнять движения легко;
- применять специальные дыхательные упражнения:
  - сознательно контролировать технику движений;
  - переключать внимание с контроля за ходом и качеством движений на внешнюю обстановку.

Для преодоления скоростной напряженности, которая проявляется в недостаточно быстром расслаблении мышц после их быстрого сокращения, можно рассматривать как частный случай координационной напряженности, рекомендуется упражнения с быстрым чередованием напряжения и расслабления (прыжки, метания, ловля, броски набивных мячей).

Для снятия тонической напряженности, которой характерен повышенный тонус мышц, проявляющийся не только во время работы, но и в условиях относительного покоя, рекомендуется упражнения на расслабление в виде свободных движений конечностями и туловищем (потряхивание, махи и т.п.) Кроме них целесообразны упражнения на растягивание, выполняемые в промежутках между силовыми и скоростными нагрузками. Эффективными средствами являются плавание, купание в теплой воде, сауна, массаж.

Развитие и совершенствование ловкости может осуществляться посредством различных организационно-методических форм любой части урока. [36,с.59].

В подготовительной и заключительной части целесообразно проведение некоторых специально-подготовительных координационных упражнений, проводящих и развивающих ловкость. В этих частях урока основным способом организации занятий является фронтальный. Его можно применять при проведении общеразвивающих координационных способностей без предметов, с

предметами, в ходьбе, беге, прыжках.

Для решения главных задач совершенствование ловкости школьников должна быть основная часть урока. Рекомендуется проводить координационные упражнения ближе к началу или середине основной части урока, пока у детей сохраняется оптимальная психическая и общая работоспособность.

Специально-подготовительные (подводящие) координационные упражнения, требующие от учащихся координационных способностей, с одновременным проявлением скоростных выполняют сразу после подготовительной части (после комплекса общеразвивающих упражнений, в процессе или после изучения нового материала, перед закреплением ранее изученного). Ряд координационных упражнений можно проводить в середине, во второй половине или в конце основной части (соответственно упражнения, направленные на одновременное развитие ловкости и скоростно-силовых способностей, ловкости и выносливости). Упражнения, с помощью которых происходит одновременное развитие ловкости и гибкости, можно включать в любое время основной и даже заключительной части урока, где традиционно представлены задания на дыхание, внимание, восстановление и расслабление мышц. В заключительную часть можно войти и ряд упражнений, вырабатывающих чувство пространства, времени, дифференцирования мышечных усилий. [36,с.75].

В основной части урока, где фронтальный способ организации сохраняет свое значение, необходимо шире применять поточный, групповой и индивидуальный способы.

Поточный способ организации занятий при развитии ловкости позволяет наблюдать за индивидуальным выполнением достаточно основных координационных упражнений и вносить соответствующие коррективы. Этот способ хорош при выполнении циклических и ациклических локомоций, акробатических упражнений, заданий с

длинной скакалкой, на равновесие, проведение эстафет. Работу можно организовать в 2-3 потока.

Групповая форма занятий (деление класса на несколько групп) предлагает выполнение определенных координационных упражнений каждой группой. Закончив упражнение, группы по часовой или против часовой стрелки, переходят на следующее место занятий. По сигналу учащиеся начинают очередное задание и так до тех пор, пока не пройдут все станции. Координационные упражнения должны быть разнообразными.

Суть индивидуального подхода состоит в обучении двигательным действиям на основе глубокого знания особенностей и возможностей учащихся учитывать уровень развития психофизиологических функций школьника. Такие задания могут быть направлены на улучшение слабо развитых общих чувств движений (пространства, времени, степени проявляемых мышечных усилий). [20,с.30].

Организация занятий на уроке физической культуры, направленная на развитие ловкости, включает и контрольные упражнения (тесты). Они проводятся для того, чтобы установить уровень развития ловкости детей, темпы изменения этих способностей.

Очень эффективны для развития ловкости подвижные игры и эстафеты, спортивные игры. В каждый урок физической культуры целесообразно включать следующие упражнения для развития ловкости:

- общеразвивающие упражнения на согласованность движений;
- бег в сочетании с поворотами и прыжками; бег спиной вперед, боком, с изменением направления;
- метание мяча из различных исходных положений, после прыжков, поворотов;

- метание в цель в ускоренном темпе; метание в цель по переменнo обеими руками;
- прыжки в длину, высоту различными способами, прыжки с поворотом и др.;
- отдельные упражнения на единой полосе препятствий (бег по проходам лабиринта, преодоление препятствий до 3 м), требующие проявление ловкости;
- упражнения на гимнастических снарядах, акробатические упражнения, прыжки с поворотами на 90°, 180°, 360°;
- броски мяча в цель, в корзину с места в движении, в прыжке, после поворотов, кувырки вперед, ведение баскетбольного мяча попеременно левой и правой руками с обводкой препятствий, жонглирование мячом и др.;
- преодоление неровностей;
- повороты на месте и в движении.

Младший школьный возраст особенно благоприятен для развития ловкости. Естественный рост показателей ловкости с 7 до 10 лет составляет у девочек 28,6-92,3% (в среднем 62,3%), у мальчиков 22,5-80,0% (в среднем 56,2 %) (по В.И.Лях).

Педагогические воздействия, направленные на развитие ловкости, дают наибольший эффект, если их систематически и целенаправленно применять именно в этом возрасте, который является ключевым для координационно-двигательного совершенствования. Развитие ловкости требует строгого соблюдения принципа систематичности. Нельзя допускать неоправданных перерывов между занятиями, так как это приводит к потере мышечных ощущений и их тонких дифференцировок при напряжениях и расслаблениях. Общая установка при занятиях «на координацию» должна исходить из следующих положений:

а) заниматься необходимо в хорошем психофизическом состоянии;

б) нагрузки не должны вызывать значительного утомления, т.к. при утомлении снижается четкость мышечных ощущений, а в этом состоянии ловкости совершенствуются плохо;

в) в структуре отдельного занятия упражнение на развитие ловкости желательно планировать в начале основной части;

г) интервалы между повторениями отдельных упражнений должны;

д) воспитание различных видов ловкости должно происходить в тесной связи с развитием других двигательных способностей. [20,с.54].

Выполнение упражнений, направленных на создание новых или преобразование уже сложившихся форм координации движений, лучше всего проводить в начале основной части занятия.

Педагогические воздействия, направленные на развитие ловкости, дают наибольший эффект, если их систематически и целенаправленно применять именно в этом возрасте, который является ключевым для координационно-двигательного совершенствования. Развитие ловкости требует строгого соблюдения принципа систематичности. Нельзя допускать неоправданных перерывов между занятиями, так как это приводит к потере мышечных ощущений и их тонких дифференцировок при напряжениях и расслаблениях. Общая установка при занятиях «на координацию» должна исходить из следующих положений:

- заниматься необходимо в хорошем психофизическом состоянии;

- нагрузки не должны вызывать значительного утомления, так как при утомлении снижается четкость мышечных ощущений, а в этом состоянии ловкость совершенствуются плохо;

- в структуре отдельного занятия упражнение на развитие



ловкости желательно планировать в начале основной части;

- должны быть интервалы между повторениями отдельных упражнений;
- воспитание различных видов ловкости должно происходить в тесной связи с развитием других двигательных способностей.

Таким образом, проявление ловкости во многом зависит от всего многообразия сложных психических процессов, необходимых для выполнения плавных и четких движений. Данное физическое качество немислимо без слаженной работы слухового, зрительного и вестибулярного анализаторов и опорно-двигательного аппарата. Ловкость также во многом зависит от скоростно-силовых качеств и его выносливости.

### **1.3 Характеристика игры вратаря**

Анализ научно-методической литературы показывает, что занятия игровыми видами спорта, в условиях постоянной смены ситуаций, обусловленных перемещениями значительного количества объектов в пространстве, способствуют улучшению функциональных характеристик сенсорных анализаторов, в том числе и параметров зрительной системы [1, 3,4]. Несмотря на широкий спектр научных исследований, в системе подготовки начинающих футболистов менее исследованными остаются проблемы, связанные с особенностями подготовки зрительной системы у начинающих вратарей [2, 5, 6]. При этом особое значение для успешности игровой деятельности вратарей имеет степень развития поля зрения. Исследований касающихся проблемы развития поля зрения, у вратарей в футболе остается малоизученной. В научно-методической литературе отсутствуют объективные данные о взаимосвязи освоения технических приемов и

тактического мышления с величиной периферического поля зрения у вратарей в футболе. В связи с этим проблема повышения технической подготовленности начинающих вратарей в футболе, связанная с развитием периферического зрения в процессе целенаправленной тренировочной деятельности является актуальной, а научное обоснование средств и методов повышения уровня их тактической и технической подготовленности перспективным направлением для теории и практики спортивной тренировки футболистов. Целью данного исследования. Дети начинают заниматься футболом в шесть лет и поэтому содержание начальной подготовки должно быть направлено, во-первых, на формирование положительной мотивации юных спортсменов к занятиям этим видом спорта.

Тренировочные занятия должны быть интересными для занимающихся. Для этого на первом этапе необходимо подбирать определённые упражнения для создания положительного фона этих занятий. Кроме того на этапе необходимо определить объем умений у юных футболистов для дальнейшего совершенствования их двигательных действий. В упражнениях юные футболисты должны быстро и целесообразно координировать свои действия в зависимости от внешних условий. Например, точные удары по мячу после ведения возможны лишь в тех случаях, когда нервно-мышечный аппарат футболиста способен быстро перестраивать как форму двигательного действия, так и структуру мышечной активности. При выполнении координационных упражнений мышцы «учатся» умениям точно дозировать степень своего напряжения и расслабления. Потом, в соответствии с закономерностями переноса двигательных навыков и физических качеств, на основе этих умений будет регулироваться сила ударов, а также задаваться нужное направление движения мяча. Все это диктует необходимость того, чтобы каждый тренер использовал комплексы упражнений для развития двигательных-координационных -

способностей футболистов[14].

Специализированная подготовка вратарей должна начинаться с 7 лет.

Основная задача тренера - найти ребенка с вратарскими задатками и раскрыть их в рамках целостной системы подготовки. Важность системы состоит в согласовании развития психофизических качеств и технических, тактических навыков так, чтобы они развивались без противоречий, естественным образом. Задача тренера - использовать упражнения, стимулирующие и обогащающие природные качества. Расширение диапазона движений должно проводиться за счет разнообразия тренировочных упражнений. Вратарские тренировки проводятся 1-2 раза в неделю, в остальные тренировочные дни они тренируется в режиме полевого игрока. Юные вратари должны играть как в поле, так и в воротах. Участие его в роли полевого игрока будет способствовать и лучшему пониманию игры в целом. Основным средством подготовки юных вратарей должны быть игры. Именно они в большей степени способствуют развитию сообразительности, требуют собранности и внимания, выработке ловкости, разнообразят диапазон движений, порой не имеющих даже специальной терминологии[22].

## **2. МЕТОД И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ**

### **2.1 Методы исследования**

В работе использованы следующие методы исследования:

1. Теоретический анализ научно-методической и специальной литературы
2. Педагогическое наблюдение
3. Тестирование
4. Педагогический эксперимент;
5. Методы математической статистики.

#### **1. Теоретический анализ научно-методической и специальной литературы.**

Теоретический анализ и обобщение. Изучение литературных данных проводилось для оценки состояния проблемы, определения задач исследования и сопоставления имеющейся информации с результатами экспериментальных исследований. Перечень изученных источников представлен в списке литературы, изложенной в дипломной работе.

Анкетирование, беседа, опрос. Данный метод применялся для изучения режима учебно-тренировочной деятельности футболистов, особенностей организации подготовки, динамики работоспособности, структуры управления учебно-тренировочным процессом по развитию ловкости у юных футболистов вратарей.

Анкетирование и беседы в ходе исследования проводились как с футболистами, так и со специалистами, тренерами по футболу. Беседы со спортсменами давали ценную информацию о субъективном отношении занимающихся к различным специальным упражнениям, помогали вскрывать конкретные причины травматизма футболистов, способствовали нахождению реальных путей индивидуализации самостоятельных

тренировок. В ходе бесед со специалистами в области футбола и их опроса конкретизировались различные организационные вопросы, а также элементы всестороннего обеспечения учебно-тренировочных занятий.

Изучение динамики физического состояния. Физическое состояние и работоспособность юных футболистов изучались методом специальных контрольных упражнений, наблюдения, хронометража. Испытание уровня физической подготовленности проводилось с целью оценки степени развития физических, а также для анализа эффективности воздействия средств и методов тренировки в целях роста спортивных результатов футболистов.

## **2.Педагогическое наблюдение**

Анкетирование, беседа, опрос. Данный метод применялся для изучения режима учебно-тренировочной деятельности футболистов, особенностей организации структуры управления учебно-тренировочным процессом по развитию ловкости у юных футболистов вратарей.

Анкетирование и беседы в ходе исследования проводились как с футболистами, так и со специалистами, тренерами по футболу. Беседы со спортсменами давали ценную информацию о нахождении реальных путей индивидуализации самостоятельных тренировок.

В ходе бесед со специалистами в области футбола и их опроса конкретизировались различные организационные вопросы, а также элементы всестороннего обеспечения учебно-тренировочных занятий.

Изучение динамики физического состояния. Физическое состояние и работоспособность юных футболистов изучались методом специальных контрольных упражнений, наблюдения, хронометража.

Испытание уровня физической подготовленности проводилось с целью оценки степени развития ловкости, а также для анализа эффективности воздействия средств и методов тренировки в целях роста спортивных

результатов  
футболистов.

### **3. Тестирование.**

В эксперименте были использованы контрольные упражнения.

#### **1. Прыжок вверх с места.**

К щиту прикрепляется планка с сантиметровой шкалой. На площадке под щитом чертится мелом квадрат 50\50 см (от проекции щита в глубину площадки). Предварительно у размеченной в сантиметрах шкалы измеряется рост испытуемого с вытянутой рукой вверх. Затем испытуемый выполняет прыжок вверх с места, стараясь как можно выше сделать на планке отметку намеленными пальцами правой и левой руки. При выполнении прыжка и приземления испытуемый должен находиться в пределах начерченного квадрата. Фиксируется высота сделанной испытуемым отметки над уровнем площадки, а высота подскока оценивается лучший результат по трем попыткам.

2.- бег восьмеркой: квадрат 6х6м в середине ставим стойку. На середине каждой из сторон ставим стойку. Расстояния между стойкой в середине и стойками стоящими на каждой из сторон 3 м.

Испытуемый по сигналу начинает бег от середины в форме восьмеркой, и так обегая каждую стойку всегда возвращаться к месту старта.

#### **3. Прыжки на скакалке**

### **4. Педагогический эксперимент.**

Педагогический эксперимент. Педагогический эксперимент был организован и проведен на третьем этапе в рамках учебно-тренировочного процесса.

**5. Методы математической статистики.** Широко применяется для обработки полученных в ходе исследования данных, их логический и математический анализ для получения вторичных результатов, т.е. факторов и выводов, вытекающих из интерпретации переработанной первичной информации.

При обработке полученных результатов вычислялись следующие показатели:

Определение достоверности различий по t- критерию Стьюдента

Вычислить среднюю арифметическую величину для каждой группы в отдельности.

Методы математической статистики применялись для обработки цифрового материала, полученного в результате исследований. При этом определялись следующие параметры:

X среднее – среднее арифметическое;

$\delta$  – квадратичное отклонение;

m – средней;

V % – показателей;

W % – темпы прироста.

Определялась достоверность показателей функциональной экспериментальной и групп до и педагогического эксперимента по t - Стьюдента .

## 2.2 Организация исследования

Исследования проводились на базе ДЮСШ футбольного клуба «Енисей».

Предметом исследования явился поиск новых путей развития ловкости вратарей футболистов 9-10 лет .

Для применения методики была выбрана учебно-тренировочная группа учащихся 2006-2007- года рождения. Данная группа была поделена на две подгруппы, по 10 человек в каждой. Подбор групп осуществлялся на основе результатов полученных учащимися во время сдачи контрольных нормативов в 2015 учебно-тренировочном году и по дополнительной рекомендации тренера. Сдача контрольных нормативов проводится два раза в год: в мае – по общей физической подготовке и в феврале – по специальной физической подготовке.

Годичный цикл тренировочных занятий ФК «Енисей» по футболу состоит из 3-х периодов:

- Подготовительный ( июнь, июль, август, сентябрь);
- Соревновательный ( октябрь, ноябрь, декабрь, январь, февраль, март);
- Переходный ( апрель, май).

Применение нашей экспериментальной методики было направлено на подготовительный и соревновательный периоды годичного тренировочного цикла.

Одна, из групп, занималась по стандартной программе подготовки, в соответствии с учебно-тренировочной программой, разработанной специалистами, а вторая проводила занятия с учетом некоторых изменений по экспериментальной методике.

Работа проводилась с октября 2015г по апрель 2016г и состояла из четырех этапов:

Методологическую и научно-теоретическую основу дипломной



работы составили теория и методика спортивной тренировки. В своих исследованиях мы опирались на теоретические положения физиологии спорта при применении физических упражнений, основы управления тренировочным процессом юных футболистов вратарей.

Методология исследования по теме дипломной работы на первом этапе путем теоретического анализа и обобщения доступной литературы конкретизировались поставленная проблема и методические подходы к ее решению, выявлялись основные структурные компоненты оценки технической и физической подготовленности юных футболистов в целях выдачи индивидуальных рекомендаций по использованию упражнений для развития ловкости в тренировочном процессе, уточнялась проблемная ситуация, формулировалась рабочая гипотеза и основные задачи исследования.

На втором этапе было проведено анкетирование тренеров по футболу с целью выявления наиболее эффективных средств по развитию ловкости в подготовки юных вратарей футболистов, а затем были изучены возможности использования различного соотношения упражнений с мячом и без него для развития ловкости. При этом фиксировались различные показатели, отражающие как компоненты физического состояния организма юных футболистов, так и параметры используемых физических нагрузок. По ходу исследований, проводимых на данном этапе, уточнялись методические подходы, осуществлялись теоретический анализ и обобщение полученных результатов, разрабатывалась программа тренировки, проверялись предварительно сформулированные частные гипотезы исследования.

На третьем этапе был организован и проведен педагогический эксперимент в целях проверки эффективности разработанной программы по развитию ловкости у вратарей. Значительное внимание уделялось рекомендациям по индивидуальному использованию упражнений для развития ловкости у юных футболистов вратарей.

### 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЯ

#### 3.1 Разработка и применение методики развития ловкости у вратарей 9-10 лет

Обоснование методики: для развития ловкости можно включать разнообразные средства и приемы, направленные на развитие способности занимающегося преодолевать значительные внешние сопротивления при максимально быстрых движениях, а также при разгоне и торможении тела и его звеньев.

Для решения конкретных задач развития ловкости у вратарей в футболе применяются разнообразные упражнения:

- Данные упражнения предназначены для развития ловкости, которые зачастую выполняются в начале тренировки.

Комплекс №1

- кувырки: вперед, назад (по 3- 4 кувырка, 3 серии в ту и другую стороны, затем оба вида кувырков объединяются в одну серию

- 3 кувырка вперед, 3 назад, 3 серии); в конце каждого упражнения встать в основную стойку вратаря;

- кувырок в паре («колесо»), партнеры держат один другого за ноги, по 5 раз каждый, 3 серии;

- из положения стоя спиной друг к другу, руки подняты вверх и сцеплены, переворот назад с перекатом по спине партнера, по 5-6 раз каждый;

- переворот боком (левым, правым, по 10 раз, 2 серии);

- первый делает кувырок под второго, а второй делает длинный кульбит над первым, 10 раз;

- балетные позиции — зафиксировать различные положения ступней в положении стоя, ноги прямые (10-15 с), затем приседания — ступни ног в том же положении (10-15 с), 2 серии;

- лечь на спину, опереться руками о пол, туловище приподнять на вытянутые руки, тело напрячь; подпрыгнуть, оттолкнувшись от пола руками и ногами и сделать хлопок перед собой, а затем перевернуться в воздухе лицом вниз и приземлиться в положение упор руками о пол, по 6-8 раз;
- прыжок через партнера (руками оттолкнуться от его плеч), кувырок вперед, встать, затем то же самое выполняет партнер, по 10 раз;
- из положения «полушпагата» — кувырок вперед, встать в основную стойку, затем опять «полушпагат» (но в другую сторону) и т. д., по 10 раз в каждую сторону;
- игра в баскетбол — «всадники», 1-2 мин и смена ролями, 3 серии;
- ведение теннисного мяча ударами о пол, по сигналу бросить мяч в партнера;
- игра в ручной мяч, двигаться на коленях и руках («на четырех точках»), мяч вести по земле (полу); у каждого вратаря свои ворота (небольшие, примерно 1 м от штанги к штанге); мячей на 2 меньше, чем количество вратарей; каждый вратарь считает не только забитые мячи (в любые ворота), но и пропущенные мячи (в свои ворота); в случае равенства результатов пробиваются (руками) пенальти — мяч низом; общее время игры — 10 мин.

## Комплекс №2

Круговой метод, время работы на «станции» — 30 с, пауза (переход на другую станцию — 1 мин):

- из основной стойки кувырок вперед, имитация ловли, отбивания шайбы, по 2 раза, еще один кувырок вперед и т. д. — возврат спиной вперед (в основной стойке) на старт, затем повторение задания (упражнение выполняется с вратарской клюшкой);
- «колесо» — из положения стоя, переворот боком через прямые руки с возвращением в исходное положение; выполняется в ту и другую стороны, по 8-10 раз;

- ведение теннисного (или хоккейного) мяча вратарской клюшкой (одной рукой) со сменой направления, 30 с;
- из основной стойки кувырок назад, имитация отбивания скользящей шайбы с отставлением ноги в сторону (по 2 раза в каждую), еще один кувырок назад и т. д., возврат спиной вперед (в основной стойке) на старт, затем повторение задания (упражнение выполняется с вратарской клюшкой);
- поперечный «казачок» — попеременно менять ноги местами с отставленным в сторону, одновременно жонглирование 2-3 мячами (перебрасывать из одной руки в другую), 30 с;
- из положения лежа приподнять туловище на вытянутые руки; тело напрячь и подпрыгнуть, оттолкнувшись от пола руками и ногами, сделать хлопок руками перед собой, перевернуться в воздухе лицом вниз и перейти в упор лежа, 8-10 раз;
- прыжки правым боком вперед (в основной стойке) с имитацией отбивания шайбы (10 м), в конце дистанции кувырок боком, затем в обратную сторону — прыжки левым боком вперед с имитацией ловли шайбы, кувырок боком; упражнение выполняется с вратарской клюшкой;
- «ласточка» с закрытыми глазами, на счет 1-10 на левой ноге, затем на счет 1-10 на правой и т. д.;
- на отметках 3, 6, 9 м (общая длина дистанции 12 м) лежат теннисные мячи (шайбы); вратарь, находясь в основной стойке (с клюшкой в руке), выполняет имитацию отбивания скользящей шайбы влево, вправо, затем кувырок вперед — подобрать свободной рукой все 3 мяча (шайбы), оставить их на отметке 12 м, возврат спиной вперед с имитацией ловли, отбивания шайбы рукой, щитками (пауза 30 с); повторение упражнения — имитация отбивания, ловли летящих шайб, кувырок спиной вперед, бег спиной вперед с имитацией ловли, отбивания руками, ногами; на отметке 12 м подобрать все мячи (шайбы) и разнести на отметки 3,6, 9 м и т. д., всего 3 серии;

- из положения сидя кувырок назад с выходом в стойку на руках, постараться зафиксировать ее, 10-12 раз.

В конце комплекса выполняется общее упражнение для вратарей «тачка»: играют в ручной мяч (один принимает положение упор лежа, другой берет его за ноги); передвигаясь на руках, вести мяч и забивать в любые ворота — у каждого вратаря свои ворота. Время работы 30 с, затем партнеры меняются ролями и продолжают игру, 30 с и т. Д., всего 5 смен. Кроме упражнений, перечисленных в комплексах, имеется большое количество упражнений для развития и совершенствования ловкости как парных, так и без партнера.

Например, парные упражнения:

- партнеры, стоя лицом друг к другу, держатся за руки и стараются наступить друг другу на ногу; соревнование на очки, 1 мин;

- один ложится на спину, руки вперед, вверх; встать с помощью партнера, стоящего за ним (выйти в положение стоя, прогнувшись), по 5-6 раз;

- из стойки на лопатках с помощью партнера перейти в стойку на руках, по 5-6 раз;

- переворот назад с помощью партнера, который страхует руками, по 5-6 раз;

- «петушинный бой» — прыжки на одной ноге; двое встают лицом друг к другу; правую ногу, согнутую в колене, отвести назад; правой рукой взяться за голеностоп, левую вытянуть вперед, ] упереться ладонями, маневрировать так, чтобы вывести соперника из равновесия; то же, но прыжки в приседе; соревнования на очки, время работы 30 с, пауза 30 с, 3 серии;

- две команды вратарей по 2-3 человека друг за другом в упоре лежа (каждый опирается на голени предыдущего) двигаются к линии финиша и обратно; если участвуют всего 2-3 вратаря, то это одна команда; задание дается на скорость, расстояние 10 м, 3 серии;

- в том же составе, но прыжками на одной ноге, партнеры берутся за руки,

задание то же;

- сальто назад, оттолкнувшись от рук партнера; для начала лучше выполнять в воде, 10-12 раз каждый;

- упражнение для троих, один из партнеров с помощью двух других, резко разгибая ноги, встает из стойки на лопатках на ноги, каждый по 5-6 раз;

- один делает стойку на руках, опираясь о голеностоп другого, который крепко держит первого за ноги, в этом положении оба двигаются вперед, 30 с, смена ролями;

- различные упражнения с набивными мячами и т. д.

Упражнения без партнера:

- из положения лежа на спине — подъем разгибом, 10-12 раз;

- исходное положение — сесть, ноги поднять повыше, руки развести в стороны, стараться (через правый или левый бок) лечь на живот так, чтобы ни руками, ни ногами не коснуться земли (поля), 5-6 раз;

- различные упражнения с набивными мячами;

- различные прыжки, кувырки, сальто в воду;

- кувырок назад в стойку на руках из положения сидя, 10-12 раз;

- из положения стоя на руках перейти на мост, 5-6 раз;

- переворот вперед, ноги вместе, сначала выполняется с небольшого разбега, 10-12 раз;

- сальто вперед с разбега на маты, в яму с поролоном, песком, 8-10 раз;

- одновременное ведение баскетбольного мяча руками и футбольного — ногами, расстояние 30 м (можно в виде эстафеты), 3 раза;

- прыжки на батуте и другое.

Рекомендуется все упражнения на развитие ловкости (где это возможно) начинать и заканчивать основной стойкой.

Упражнения с теннисными мячами:

- сидя, наклоны вперед с одновременным жонглированием 2-3 мячами, 1

мин;

- во время бега, поворотов, прыжков бросить мяч вверх и поймать, расстояние 50 м;

-бросить мяч, кувырок, поймать мяч, 10 раз;

- жонглирование тремя мячами, 1 мин;

- сидя, ноги поднять, жонглирование 2-3 мячами, 30 с;

- поймать отскочивший теннисный мяч от стенки, земли, дерева, 2 мин;

- передача мяча (двух) друг другу, находясь в основной стойке, 1 мин;

- для развития ловкости рекомендуются игры в бадминтон, малый и большой теннис, баскетбол и ручной мяч и т. д.

Данную методику мы применили в группе учащихся 2006-2007- года рождения. Группа была поделена на две подгруппы, по 10 человек в каждой. Подбор групп осуществлялся на основе результатов полученных учащимися во время сдачи контрольных нормативов в 2015 учебно-тренировочном году и по дополнительной рекомендации тренера. Одна, из групп, занималась по стандартной программе подготовки, в соответствии с учебно-тренировочной программой, разработанной специалистами, а вторая (экспериментальная группа) проводила занятия по разработанной усовершенствованной методике.

В следствие, применения, усовершенствованной методики были выявлены, улучшения результатов экспериментальной группы, что показывает благоприятное влияние данной методики на развитие ловкости испытуемых вратарей.

### 3.2 Результативность показателей ловкости

Результаты тестов были обработаны методом математической статистики и занесены в таблицы 1. Как видно из таблицы 1 показатели проведенного тестирования 15 ноября 2015 года до эксперимента, тестирования контрольной и экспериментальной групп не имели достоверных различий.

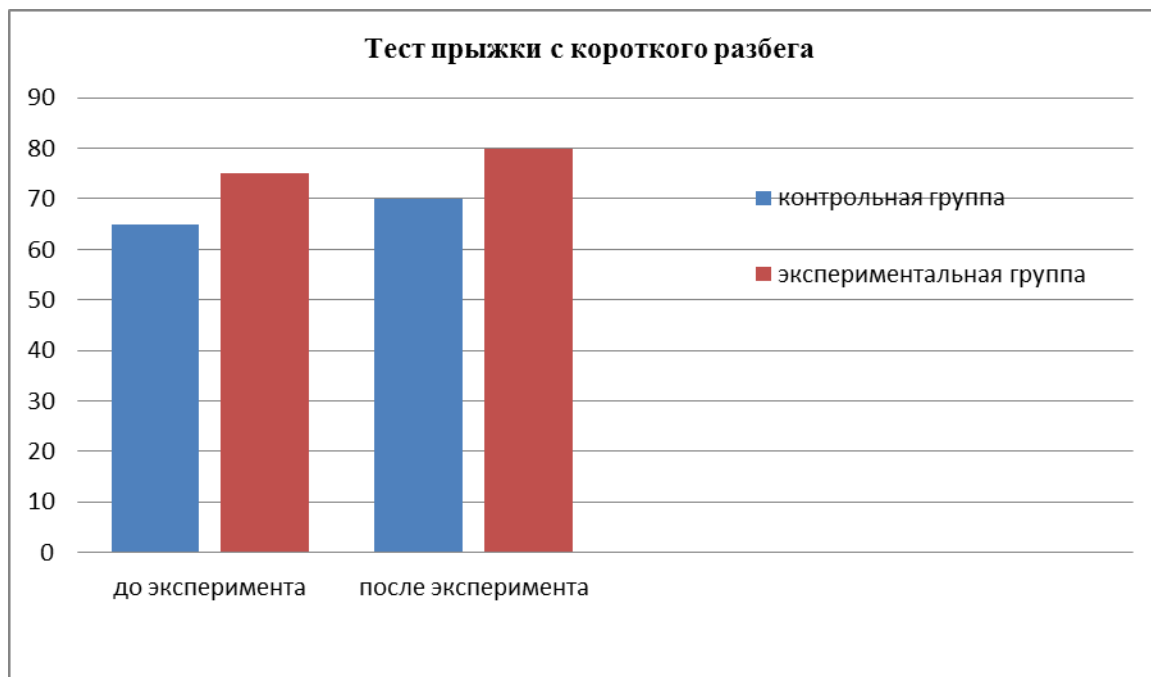
Таблица 1-Динамика показателей ловкости вратарей 9-10 лет у контрольной и экспериментальной группы в начале и в конце эксперимента

Тесты		Контрольная группа	Экспериментальная группа	Разница	Достоверность различий	
		X ± m	X ± m	T	T tab	достоверность
Прыжки с короткого разбега	До эксп-та	65±1,2	75±1,5	0,43	2,23	недостоверно
	После эксп-та	70±1,7	80±1,2	2,73	2,23	достоверно
Бег восьмеркой	До эксп-та	14,72±0,5	13,37±0,5	2,6	2,23	недостоверно
	После эксп-та	13,15±0,5	12,33±0,33	3,9	2,23	достоверно
Прыжки на скакалки	До эксп-та	50±2,14	65±1,79	1,5	2,23	недостоверно
	После эксп-та	60±1,72	70±1,6	2,26	2,23	достоверно



По окончании эксперимента было проведено повторное тестирования (16 февраля 2016) участников эксперимента. Из таблицы 1 мы видим, что различия результатов контрольной и экспериментальной групп достоверны, что позволяет судить об эффективности нашей методики.

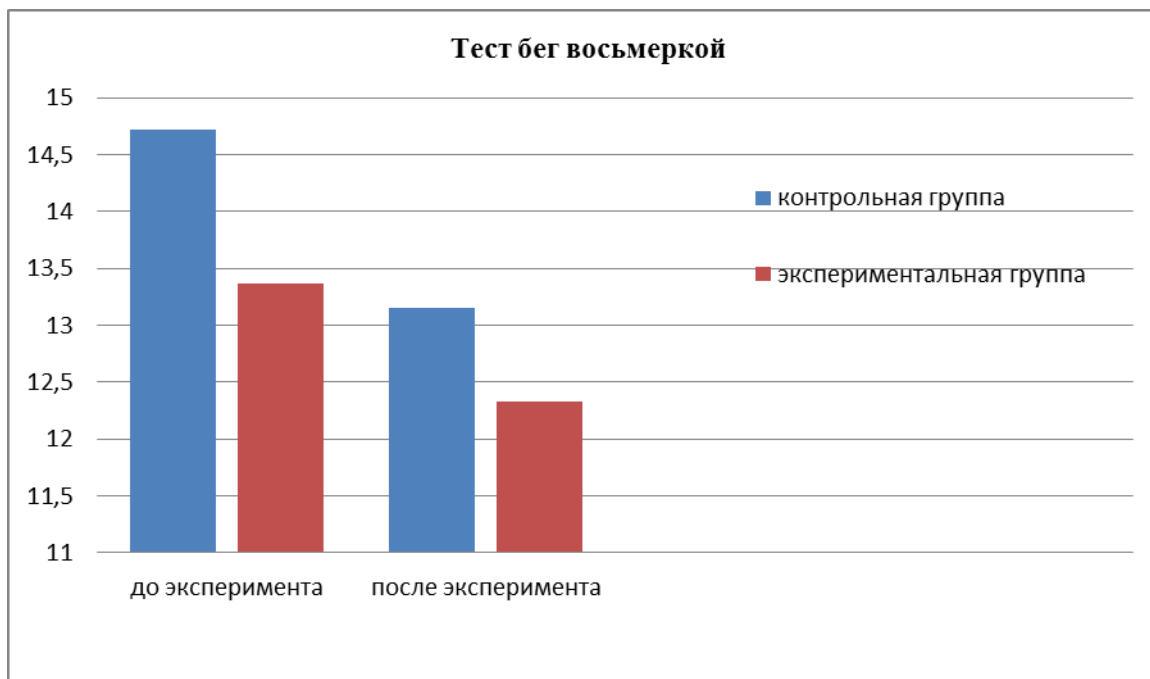
Рисунок 1- Прыжки с короткого разбега



По результатам средних данных в тесте прыжки с короткого разбега

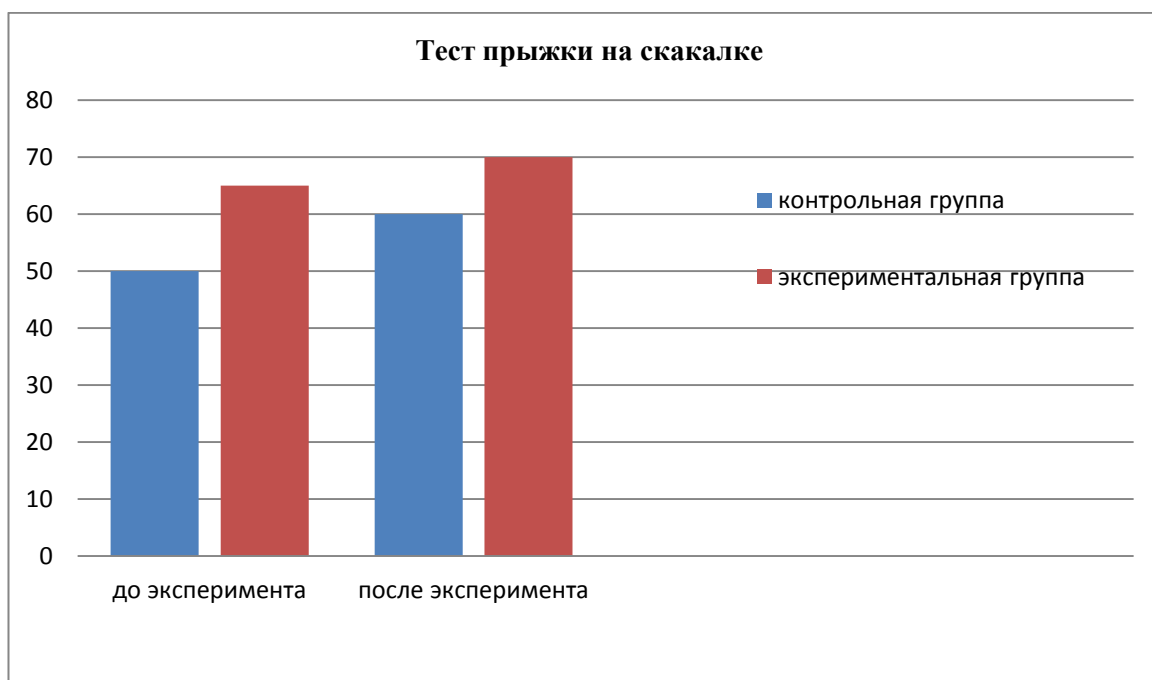
в начале эксперимента, в контрольной группе результат составил 65 см , в экспериментальной группе-75см. В конце эксперимента результат в контрольной группе составил 70 см, в экспериментальной группе-80 см.

Рисунок 2- тест бег восьмеркой



По результатам средних данных в тесте бег восьмеркой в начале эксперимента, в контрольной группе результат составил 14,72с, в экспериментальной группе-13,37с.В конце эксперимента результат в контрольной группе составил 13,15с, в экспериментальной группе-12,33с.

Рисунок 3 – прыжки на скакалке



Тест - прыжки на скакалке показал в начале эксперимента, в контрольной группе составил-50р, а в экспериментальной группе-65р. В конце эксперимента в контрольной группе составил-60р, а в экспериментальной группе-70р.

Проведенное экспериментальное исследование, позволяет сделать вывод об эффективности применения данной методики для развития ловкости вратарей футболистов.

## ВЫВОДЫ

1. Важно понять, что каждый воспитанник продвигается по пути овладения техникой, разница только в скорости обучения. В футбольном образовании детей важен даже не столько объем преподносимой информации и количество обучаемых элементов тренировки, сколько личность тренера и методы его работы. Методика повышения ловкости юных футболистов будет эффективной, если подбор средств и методов развития ловкости осуществлять в соответствии с оптимальными параметрами физической нагрузки для каждого из амплуа и возраста футболиста.

Таким образом во время исследования мы решили следующие задачи:

-Опираясь на анализ литературного обзора, рассмотрели анатомо-физиологические особенности развития детей 9-10 летнего возраста и изучили специфику развития ловкости у 9-10 летних футболистов

-Определили физическую подготовленность спортсменов футболистов 9-10 лет.

-Разработали применили методику усовершенствования развития ловкости у юных футболистов.

2. Для решения задач по усовершенствованию ловкости у юных футболистов применяются разнообразные упражнения. Мы использовали следующие тесты.

1. Прыжки с короткого разбега
2. Бег восьмеркой
3. Прыжки на скакалке

3. Результаты нашего исследования показали, что у всех исследуемых показателей ловкости экспериментальной группы выше, чем прирост

данных показателей в контрольной группе. Это свидетельствует о том, что предлагаемые тренировочные воздействия, направленные на развитие ловкости средствами футбола у юных вратарей 9-10 лет, обеспечивают тренировочный эффект в рамках короткой программы интенсивного развития ловкости. Таким образом, выдвинутая нами гипотеза, что научно обоснованная и разработанная методика для развития ловкости юных вратарей футболистов позволит повысить общий уровень спортивного мастерства футболистов, доказана.

## ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Разработанная и апробированная в ходе естественного педагогического эксперимента методика для развития ловкости вратарей футболистов в тренировочном процессе может быть использована в практической деятельности учителей по физической культуре, тренеров, работающих с юными спортсменами, учителям физической культуры на школьных секциях по футболу.

2. В качестве тестов для развития ловкости мы рекомендуем:

- а) Прыжки с короткого разбега
- б) Бег восьмеркой
- в) Прыжки на скакалке

3. Результаты естественного педагогического эксперимента могут способствовать теоретической подготовке тренеров, учителей физической культуры, студентов факультета ФК и С, ТФК и УОР.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Андреев, С.Н. Футбол – твоя игра: Кн.для учащихся сред. и ст. классов. / С.Н. Андреев. – Москва: Академия, 2009. – 144 с.
2. Ахмеров, Э.К. Футбол для начинающих: учебное пособие / Э.К.Ахмеров. - Минск: Полымя, 2010. - 78 с.
3. Ашибоков, М.Д. Футбол: учебное пособие /М.Д Ашибоков. – Майкоп: изд-во АГУ, 2012. – 28с.
4. Белич, А. Футбол: Методика. / А.Белич. // Спорт в школе. - 2010. - № 13, - С. 3-48.
5. Беляев, А.В. Футбол: Учеб.для ин-тов и академий физической культуры. / А.В. Беляев., М.В. Савин. - Москва: ФОН, 2009. – 320 с.
6. Бобкова, Е.Н. Возрастная динамика скоростных способностей мальчиков 7-15 лет с учетом гармоничности их физического развития. / Е.Н. Бобкова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2012. - № 4. – С. 41.
7. Вайн, Х. Как научиться играть в футбол: Школа технического мастерства для молодых. / пер. с итал. / Хорст Вайн. – Москва: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2013. – 244с.
8. Витковски, З. Координационные способности в футболе: Диагностика, прогнозирование развития, тренировка. / З. Витковски. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2009. - № 4. – С. 28- 31
9. Германов, Г.Н. Проектирование тренировочных заданий в учебных программах для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, УОР. / Г. Н. Германов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2010. - № 2. - С. 8-13
10. Голомазов, С.В. Теория и методика футбола. Техника игры / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. - Москва: СпортАкадемПресс, 2007. - 472 с.



11. Железняк, Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов. — Москва: Издательский центр «Академия», 2009. — 272 с.
12. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена / В.М. Зациорский. — Москва: Физкультура и спорт, 2010. — 178 с.
13. Зиновьев, В.А. Особенности педагогической деятельности детского тренера-педагога по футболу. / В. А. Зиновьев. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 2010. - № 2. — С. 37-41
14. Искусство подготовки высококлассных футболистов: Научно-методическое пособие / Под ред. Проф. Н.М. Люкшина. — Москва: Советский спорт, - 2011. — 416 с.
15. Калинин, А.В. Футбол : методика тренировки / А.В. Калинин. — Москва: Физкультура и спорт, 2009. — 162 с.
16. Клещук, Ю.Н. Футбол / Ю.Н. Клещук. — (Серия «Школа тренера») — М.: Физкультура и Спорт, 2011. — 400 с.
17. Коренберг, В.Б. Основы качественного биомеханического анализа / В.Б. Коренберг. — М.: Физкультура и спорт, 2010. — 208 с.
18. Коробейник, А.В. В мире футбола / А.В. Коробейник. — Ростов н/Д: Феникс, 2010. — 447 с.
19. Кузнецов, А.А. Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе. II этап (11-12 лет) / А.А. Кузнецов. — Москва: Олимпия, Человек, 2011. — 208 с.
20. Кунянский, В.А. Футбол: Практикум для судей / В.А. Кунянский. — Москва: «ТВТ Дивизион», 2011. — 178 с.
21. Лалаков, Г.С. Структура и содержание тренировочных нагрузок у футболистов различного возраста и квалификации / Г.С. Лалаков. — Омск, - 2009. — 83 с.
22. Ланда, Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: Учебное пособие. — Москва: Советский

- спорт, 2012. — С. 208.
- 23.Ланда, Б.Х. Мониторинг физического развития и физической подготовленности учащихся. / Б.Х. Ланда // Спорт в школе. – 2009. - № 18 (420). - С.41-48; - № 20 (422). - С. 43-48; - № 22 (424). - С. 34-48
- 24.Лапутин, А.Н.Обучение спортивным движениям / А.Н.Лапутин- Киев: Здоровье, 2010. - 216с.
- 25.Лапутин ,А.Н.Технические средства обучения: Учеб.пособие для ин-тов физ. культуры / А.Н. Лапутин, В.Л. Уткин - Москва: Физкультура и спорт,2009. - 80 с.
- 26.Лях, В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития/ В.И. Лях. — Москва: Терра-спорт, 2010. — 192 с.
- 27.Матвеев, Л.П.Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания, теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учеб.пособие для ин-тов физ. культуры./ Л.П.Матвеев - Москва: Физкультура и спорт,2004. - 543 с. Носко Н.А. Футбол ./ Н.А.Носко. - К., 2011. - 22 с.
- 28.Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: Учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. 3-е изд./ Л.П. Матвеев. — СПб.: Издательство «Лань», 2012. — 160 с, ил. — (Учебники для вузов.Специальная литература).
- 29.Мировой футбол 2001-2002: Справочник / Авт.-сост. А.В.Савин. — Москва: Терра Спорт: Олимпия Пресс, 2012. — 556 с.
- 30.Монаков, Г.В. Подготовка футболистов / Под ред. Г.В. Монакова. — Псков, 2009. — 256 с.
- 31.Мукиан, М. Все о тренировке юного футболиста: пер. с англ. / Майкл Мукиан, Дин Дьюрст. — Москва: АСТ: Астрель, 2009.- 235 с.
- 32.Мухина, В.С. Возрастная психология / В.С. Мухина. — Москва: Академия, 2012. — 294.
- 33.Озолин Н.Г.Настольная книга тренера: наука побеждать/ Н.Г.Озолин.-

- Москва: ООО "Издательство Астрель", 2011.- 864 с.
- 34.Озолин, Н.Г.Совершенствование системы подготовки спортсменов: Лекция./ Н.Г.Озолин - Москва: ГЦОЛИФК, 2009. - 33 с.
- 35.Озолин, Н.Г.Современная система спортивной тренировки / Н.Г.Озолин - М.: Физкультура и спорт, - 2009.- 280 с.
- 36.Основы теории и методики физической культуры: Учебник для техникумов физ. культуры /Под ред. А.А. Гужаловского. - Москва: Физкультура и спорт, 2011. - 352с.
- 37.Перепелкин,В.А. Восстановление работоспособности футболистов / В.А. Перепелкин. – Москва: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2012. – 112 с.
- 38.Петухов, А.В. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Проблемы и пути решения [Текст]: монография / А.В. Петухов. - Москва: Советский спорт, 2009. - 232 с.
- 39.Пименов, М.П. [Футбол](#): специальные упражнения / М.П.Пименов - Киев,2013. - 188 с.
- 40.Плои, Б.И. Новая школа в футбольной тренировке / Б.И. Плои. - Москва: Терра- Спорт, 2012. - 240 с.
- 41.Правила игры в футбол: сб. / пер. с англ. М.А. Кравченко, Л.А. Зарохович. В кн. также: Правила футбола в вопросах и ответах. / В.Г. Липатов. – Москва: Астрель: АСТ, 2011. – 111 с.
- 42.Рабинер, И.Я. Футбол. Прощание с веком / И.Я. Рабинер – Москва: Тера Спорт, 2011. – 255 с.
- 43.Ратов, И.П.Совершенствование движений в спорте/ И.П. Ратов, Ф.Н. Насриддинов - Ташкент: Издательство Ибн Сины,2012.- 152 с.
- 44.Рымашевский, Г.А., Факторы надежности выполнения технико-тактических действий футболистов высокой квалификации. / Г.А.Рымашевский, С.А.Савин. // Футбол: Ежегодник. - Москва: 2011, с. 42-44.
- 45.Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учеб.для

студ. высш. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П.Савин и др.; Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов. - Москва: Издательский центр «Академия», 2009. –400 с.

46. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лесаков; Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – Москва: Издательский центр «Академия», 2011. – 520 с.

47. Титова, Т.М. Футбол: развитие физических качеств и двигательных навыков в игре /Т.М. Титова, Т.В. Степанова - М.: Чистые пруды, 2009. - 32 с. - (Библиотечка «Первого сентября», серия «Спорт в школе». Вып. 2(8)).

48. Тюленков, С.Ю. Футбол в зале: система подготовки.- Москва: Terra-Спорт, 2010-86с.

49. Чесно, Ж.Л. Футбол. Обучение базовой технике: учебно-методическое издание / Ж.Л. Чесно, Ж. Дюрэ: пер. с франц. - Москва: ТВТ Дивизион, 2009. - 176 с.

50. Швыков, И.А. Футбол / И. А. Швыков. - Москва : Terra-Спорт, 2012. - 144 с.